

Open water zwemmen

Tips en trainingssuggesties

1. Starten
2. Oriënteren en kijken
3. In een groep zwemmen
4. Boei ronden
5. Wetsuit uitdoen
6. Trainingssuggesties

Starten.

Als het onbekend is hoe diep het water is, laat jezelf dan vanaf de kant het water in glijden, of spring met een zgn. 'schredesprong' waardoor je hoofd boven blijft.

- a) Wedstrijd: vanaf een ponton.

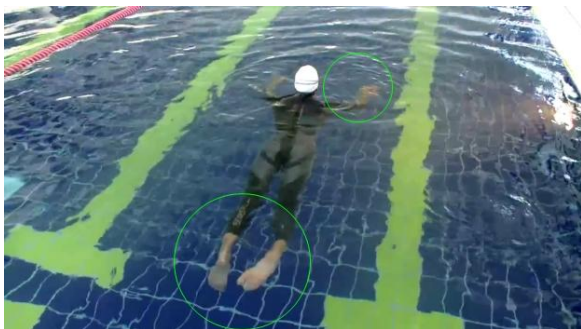
Als de organisatie aangeeft dat het diep genoeg is om te duiken, duik dan het water in. Duik niet te diep en kom sneller boven dan je in het zwembad zou doen. Je wilt niet dat je bij het bovenkomen iemand anders boven je hebt zwemmen.

- b) Wedstrijd: vanaf het strand.

Ren het water in tot ongeveer heupdiepte. Maak daarna een paar dolfijsprongen waarbij je telkens afzet en je armen een vlinderslagbeweging laat maken ter ondersteuning. Als het water te diep wordt om effectief te kunnen afzetten zwem je door.

- c) Wedstrijd: vanuit het water.

Als je klaarligt in het water om te starten, zorg dan dat je een beetje ruimte hebt om niet getrapt te worden door je medezwemmers. Lig vlak voor het startsignaal zo horizontaal mogelijk in het water en houd jezelf op dezelfde plek met je armen in de positie 'scullen – midden' en met wat rustige borstcrawl beenslagen. Als het startsignaal gaat, maak krachtige borstcrawl beenslagen – pas een beetje op voor anderen – en ga vanuit scullen over in de borstcrawlarmslag.



Klaarliggen zo horizontaal mogelijk



Na start been en armslag met kracht

Oriënteren en ademhalen.

In het zwembad ligt een streep op de bodem waardoor je naar beneden kunt blijven kijken en een goede lichaamspositie houdt. Bij open water zwemmen zul je af en toe naar voren moeten kijken om je te oriënteren en dat zwemt zwaar. Hoe hoger je je hoofd optilt, hoe meer je benen zakken. De meeste mensen halen adem en kijken tegelijkertijd naar voren. Dat is superzwaar omdat bij het ademhalen je mond ook uit het water moet zijn.

Je maakt het jezelf makkelijker door kijken en ademen van elkaar los te koppelen. Dat gaat als volgt:

- Je kijkt naar voren waarbij je je hoofd zo laag mogelijk houdt. Alleen je ogen komen uit het water. Dit doe je op het moment dat je insteekt met je arm aan de kant waaraan je géén adem haalt (het staat er een beetje cryptisch, zie plaatje...)
- Je laat je hoofd weer zakken en draait meteen door opzij om op de normale manier adem te halen.
- Probeer het kijken te beperken omdat het het zwemmen zwaarder maakt. Van de andere kant wil je ook niet via het riet gaan. Kijk minimaal elke 6 tot 10 slagen een keer – tenzij je achter iemand zwemt en erop vertrouwd dat deze persoon het kijk-werk doet ;-).



Stap 1: Kijken vooruit zónder ademhalen



Stap 2: Ademhalen opzij zoals altijd

Probeer bij open water zwemmen de rechte lijn vast te houden door een markant punt te nemen op de kant. Dat kan zijn een gebouw, een hoge boom, vlaggenmast etc, iets wat door jou makkelijk – in een flits - gezien kan worden als je zwemt.

Pas op met twee punten te nemen, zeker als ze wat verder uit elkaar staan. Als je scheef zwemt verschuift ongemerkt het perspectief tussen die twee punten waardoor je geen vaste lijn aanhoudt.

Moeite met kijken omdat je normaal gesproken een bril hebt? Je kunt een zwembril op sterkte bestellen, bijvoorbeeld via www.sportemotion.nl (10% korting via zwemanalyse).

In een groep zwemmen.

In een groep zwemmen heeft voordelen, vergelijkbaar met stayeren op de fiets. Als je achter iemand aan kunt zwemmen van gelijke snelheid scheelt dat je 18 – 25% van je energie. Of het lukt je hierdoor om achter een snellere zwemmer te blijven waardoor je een betere zwemtijd realiseert. Mooi toch?

Als je meedoet aan een wedstrijd waar een massastart is, zwem dan de eerste minuten op je eigen snelheid. Daarna kijk je wie er bij jou in de buurt zwemt – grote kans dat jullie ongeveer dezelfde snelheid hebben - en probeer je daarbij te komen.

Er zijn twee manieren om te profiteren van het drafting-effect:

- a) Blijf vlak achter iemand zwemmen , een tiental centimeter achter iemands voeten. Hoe verder je achter iemand zwemt, hoe minder drafting-effect.
- b) Naast iemand, met jouw schouders ter hoogte van iemands heupen.

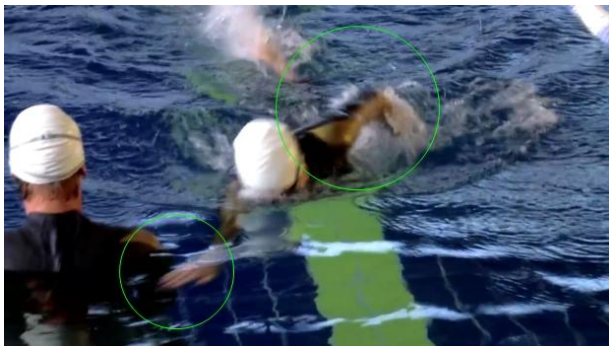
Als je het gevoel hebt dat je achter iemand zwemt die te langzaam zwemt, kijk dan waar de volgende zwemmer is en probeer daar naartoe te zwemmen. Maar als je achter iemand zwemt die nét iets te langzaam gaat, dan is het de overweging of je er relatief eenvoudig achter blijft zwemmen en zo veel energie spaart voor fietsen en lopen, of dat je moeite doet en op eigen kracht de kop over pakt.

In een groep zwemmen is ook altijd redelijk chaotisch. Ben je niet zo comfortabel / snel in het water, start dan zeker niet in de eerste rij. Stel je liever meer aan de zijkant op of wacht vijf seconden na het startsignaal zodat je meer ruimte hebt en de armen en benen van anderen ontwijkt. Ambitie is leuk, maar als iedereen over je heen zwemt levert dat niet veel op.

Een boei ronden.

Een boei ronden kan op meerdere manieren.

- a) Aanzwemmen, half rondje zwemmen (eventueel je arm bij de boei een paar slagen stil houden), terugweg. Het nadeel is dat je bij het halve rondje je lichaam lang houdt en dat je niet wendbaar bent. Dit is de eenvoudigste manier, maar kost ook kracht en tijd.
- b) Aanzwemmen, van borstcrawl overgaan in één rugcrawlslag waarmee je achter de boei komt en de draai inzet, terugdraaien naar borstcrawl en terugzwemmen



*Gewoon rondje zwemmen:
Binnenarm (evt) stil en stuurt om boei*



*Via rugcrawl:
stap 1 Laatste slag borstcrawl, draai schouder in*



Stap 2: maak 1 rugslag met scherpe draai



Stap 3: draai weer door naar borstcrawl

Wetsuit uitdoen



Zonde om je bij het zwemmen verzamelde tijds winst teniet te doen door gestuntel in een wetsuit. Oefenen dus met snel uittrekken.

Beelden afkomstig van <http://www.youtube.com/watch?v=YLT7YEwUCwI>

Zelf deze dingen oefenen onder begeleiding? Sluit aan bij de gratis zomertrainingen van zwemanalyse op woensdagavond 2/9/16/23/30 juli en 6 aug 2014 in de Haarrijnse Plas nabij Utrecht. Meer info op de website of neem contact op.

Trainingsuggesties:

Oefen eerst techniek, dan snelheid!

Starten Vanaf een ponton	Oefen in het zwembad een relatief ondiepe duik. Simuleer een wedstrijd door met meerdere mensen dicht bij elkaar te gaan staan.
Starten Vanaf het strand	Oefen in buitenwater met strand het in het water rennen en de dolfijnduik. Stroomlijn jezelf elke keer bij het duiken en gebruik je armen om jezelf vooruit te duwen. Ervaar wat het beste moment is om over te gaan op zwemmen. Simuleer een wedstrijd door met meerdere mensen tegelijk te starten en de eerste 50 meter te zwemmen.
Starten vanuit het water	Oefen in zwembad of buitenwater de start vanuit het water. Ga liggen in horizontale positie, armen scullen-midden en benen rustig borstcrawl. Simuleer een wedstrijd door met meerdere mensen tegelijk te starten en de eerste 50 meter te zwemmen.
Ademhalen en kijken	Oefen eerst alleen het kijken voor (ogen uit het water, mond niet) Oefen daarna het kijken voor en de ademhaling opzij.
Oriënteren	Neem in open water een punt waar je heen wilt en zwem daar in rechte lijn naar toe. Begin met kleine stukken – zwem naar een boei of paaltje in het water – en bereid de afstand uit.
In een groep zwemmen	Oefen in het zwembad het zwemmen in drukte door met z'n drieën naast elkaar 25 meters te zwemmen in één baan.
In een groep zwemmen	Oefen in tweetallen van ongeveer dezelfde snelheid het achter elkaar zwemmen. Zwem tien centimeter achter iemands voeten
In een groep zwemmen	Oefen in tweetallen van ongeveer dezelfde snelheid het naast elkaar zwemmen. Zwem met je schouders op de hoogte van iemands heup en blijf vlak bij elkaar
Een boei ronden	Probeer de boei zo snel mogelijk te ronden door er 'gewoon' omheen te zwemmen.
Een boei ronden	Probeer de boei zo snel mogelijk te ronden met de rugcrawl-techniek.
Het water uit	Oefen het water uitkomen – bij oplopend strand met de dolfijnduik, en ren een stukje de kant op
Wetsuit uit	Oefen wetsuit uittrekken op snelheid